

Epistemisk mistillit



«Hvorfor tror jeg ikke på det du sier?»

TEKST

Kristin Alve Glad

ILLUSTRASJON

Andreas Lund

PUBLISERT 1. februar 2021

For at vi skal kunne lære av våre erfaringer med andre mennesker, inkludert terapeuten vår, trenger vi epistemisk tillit (Allison & Fonagy, 2016). Dette er tilliten vi har til kunnskapen vi får gjennom våre interaksjoner med andre. Epistemisk tillit ligger altså til grunn for den sosiale læringen vi tilegner oss, dersom vi opplever at andre mennesker kan være en pålitelig og relevant kilde til informasjon om oss selv og vår sosiale verden (Fonagy & Allison, 2014). Uten dette vil man ikke oppleve det andre mennesker sier, eller på annen måte formidler, som sant (Allison & Fonagy, 2016). Dette er svært aktuelt i terapirommet: Dersom klienten har lav epistemisk tillit, vil alle situasjoner der hens (negative) forventninger ikke blir bekreftet, bli avvist som unntak – og klientens nye erfaringer i terapi får liten eller ingen effekt.

LES OGSÅ

Epistemisk tillit er et tvilsomt begrep

“Er dette begrepet om epistemisk tillit så nyttig? Hva har man egentlig sagt med det? Og på hvilken måte er det hjelpsomt i praktisk psykoterapi?”

Frykt for å skuffe

«Den terapeutiske relasjonen er et fabelaktig mikrokosmos»

Elise, en kvinne i slutten av 30-årene, kom til meg fordi hun kjente seg utrygg i sine relasjoner til andre mennesker. Så lenge hun kan huske, har hun både forventet og fryktet at andre ville bli svært sinte på eller skuffet over henne dersom hun gjorde noe feil. I timene våre forteller Elise at hun daglig bruker mye energi på å forsøke å forhindre at hun vekker slike følelser i andre. Et lite stykke ut i terapien blir forventningen hennes om at andre vil bli skuffet dersom hun gjør noe «feil», aktualisert mellom oss. Elise avlyser vår tiende time fordi hun har vært gjennom en operasjon hos tannlegen. Gitt problematikken hennes bestemmer jeg meg for å utforske hvordan denne situasjonen var for henne, i den påfølgende timen:

- *Du får beskjed om at du må operere ut visdomstannen din, og så sitter du der og tenker: «Shit, nå må jeg sende en mail til Kristin og avlyse neste time.»*

- *Ja ... og: «Hva tenker du nå?» Uff.*

- *Ja, hva tenkte jeg da – tenker du?*

- *Jeg tenkte at du tenker: «Men du kan vel komme hit dagen etter at du har trukket en visdomstann», (...) så jeg var sånn: Kanskje jeg bare skal stappe i meg masse smertestillende og komme? For da visste jeg enda ikke hvor vondt det var etterpå. Og så tenkte jeg at du synes det var dumt at vi fikk et opphold i samtalen.*

- *Mmm.*

- *Det syntes jeg jo selv; men jeg fikk dårlig samvittighet overfor deg, ikke overfor meg. Ja, og så tenkte jeg ... uff ... jeg synes det er flaut å si, men jeg tenkte at du kanskje kunne tenke at jeg er useriøs i forhold til det vi jobber med, siden jeg måtte avlyse.*

- *Hm.*

- *Det er det som er sårest, at du skal tenke at jeg ikke er ...*

- *Investert.*

- *Ja, at jeg ikke er engasjert nok i det. (...)*

- *Det så ut som du ble lei deg, er det noe ... eller var det feil?*

- *Den relasjonen her er viktig for meg. Så jeg tenker at hvis jeg skuffer deg, så ødelegger jeg liksom litt av relasjonen vår, ja (ler). Det er ubehagelig, ass!*

Den terapeutiske relasjonen

«Hun ser for seg regnskapet mitt og en kvote som hun har plassert inn i meg»

Gjennom å utforske klientens opplevelse av oss (terapeuten), kan vi få et bilde av deres underliggende relasjonelle forestillinger og forventninger. Her blir terapeuten ikke en som «vet», men heller en som kan bruke sin teoretiske kunnskap og kliniske erfaring til å prøve å forstå det som skjer (Binder, 2006). Ifølge Merton Gill (1982) får klienten gjennom dette arbeidet muligheten til å gjenoppleve gamle følelser og forventninger fra tidligere relasjoner, samtidig som hen møtes med en helt annen respons. Nettopp her ligger den terapeutiske muligheten for endring. I tråd med dette mener jeg at Elise vil kunne ha stor nytte av å få et innblikk i hva jeg faktisk tenkte og følte da hun avlyste timen vår. Jeg bestemmer meg derfor for å spørre om hun vil høre om min umiddelbare reaksjon:

- *For jeg kan jo si min reaksjon, hvis du vil ha den?*
- *Ja, den vil jeg gjerne ha, men jeg kjenner at jeg får vondt i magen når du skal si den, men kjør på.*
- *Jeg ser at du blir urolig.*
- *Ja, jeg kjenner det i kroppen – det er litt som muntlig eksamen når du skal gå inn og få karakteren.*
- *Hva det er som skjer inni deg nå?*
- *Jeg tenker: «Hva om noe av det jeg tenkte var sant!», «Hva om noe av det jeg tenkte at du tenkte faktisk stemmer.» For da stemmer kanskje det jeg tenkte om alle andre i ganske mange situasjoner.*
- *Hm.*
- *Tenk om jeg hadde rett! Det er det som kommer først. Jeg skal kjenne hva annet som kommer. Ja, ikke bare det om jeg har rett, men: «Hva om du er skuffet over meg nå? Hva om du er skuffet!» Ah. Det er ganske ekkelt.*
- *Fordi?*
- *Det får jeg ikke helt tak i ... et eller annet, hvis du er skuffet ... jo, jeg tror – hvis du er skuffet over meg – hvorfor skal du gidde å sitte her sammen med meg da?*
- *Ja.*
- *Og den [tanken] er skikkelig vond.*

Elise blir urolig når jeg sier at jeg kan dele min reaksjon på noe hun har «gjort». Hun er redd for at de negative forventningene hun frykter, skal bli bekreftet. Hun er redd for at jeg skal bli skuffet – og antar at dersom jeg blir det, vil jeg ikke «gidde» å møte henne mer. Dette illustrerer hvordan klientens indre bilder av seg selv og andre, samt klientens forventninger til relasjonen, spilles ut i forholdet til terapeuten (Gullestad,

2006). Den terapeutiske relasjonen er på denne måten et fabelaktig mikrokosmos som gir terapeuten en unik mulighet, ikke bare til å forstå klientens problematikk, men også til å hjelpe vedkommende (Kahn, 1997). Tanken er at jo mer klienten ser og opplever hvordan disse gamle, ubevisste kreftene påvirker forholdet hens til terapeuten, og hvordan de påvirker og former interaksjonen med andre mennesker, jo mindre påvirkningskraft vil de ha (Kahn, 1997).

«Jeg tror du faker»

Elises frykt for at jeg skal bli skuffet over en «feil» hun har gjort, blir også aktualisert i en senere time, da hun blir forsinket til timen vår på grunn av trafikkproblemer. Elise har tidligere uttrykt at dersom hun blir forsinket, er hun usikker på om jeg faktisk vil tro på henne når hun forteller om årsaken til at hun kommer for sent, så jeg bestemmer meg for å utforske dette nærmere:

- Du ser at bussen ikke kommer, og skjønner at du trolig kommer for sent til timen. Du står der, ser for deg meg, og så ser du for deg at jeg er litt sånn: «Jeg tror ikke på deg»; jeg er skeptisk.

- Jeg har ikke sett deg så direkte for meg, tror jeg... Jeg ser ikke et bilde av deg, med mimikk og kroppsspråk, jeg ser for meg regnskapet ditt.

- Ja, ok.

- For selv om jeg ser deg og snakker med deg, og du ser ut som at du tror på dette, og dette ser greit ut, så tenker jeg at det lagres. Jeg tror at jeg har satt en kvote inn i deg, at du lagrer det på en sånn: «For sen igjen!»

- Da har jeg en kvote.

- Ja, og den kvoten tror jeg at jeg plasserer inn i folk – at man sitter og oppsummerer, plusser og minuser, og til slutt så gidder man ikke mer med en person.

- «Nå ble det mye minus.»

- Ja. Og så tenker jeg at det er ikke noe du egentlig trenger å gi uttrykk for i det hele tatt. Jeg tror det er det som gjør det så vanskelig her – for du kan sitte og smile og si at: «Det går fint!», men idet jeg går ut herfra, så er du skuffet eller irritert på meg.

- For jeg er ikke helt ærlig med deg.

- Nei, for du oppfører deg høflig overfor meg, men så når jeg går, så tenker du: «Fy søren – igjen!», og da er det litt vanskelig, for da sitter jo du her og smiler ...

- Og det er jo umulig for deg da, å vite, hvis jeg sitter og sier: «Nei da, det går bra!»

- Ja.

- Men egentlig, inni mitt indre, der har jeg regnskapet.

- Ja, jeg har ikke vært bevisst nok på at det er det som gjør det så utrolig vanskelig å bryte; hvis jeg alltid tenker om folk at de kanskje faker ...

Elise ser altså ikke for seg meg når hun blir stresset over at hun vil komme for sent til timen vår: Hun ser for seg regnskapet mitt og en kvote som hun har plassert inn i meg. Hun tror ikke helt på meg når jeg avkrefter forventningen hennes. Jeg tenker at det i løpet av livet må ha vært svært mange situasjoner der Elise har forventet sinne og/eller skuffelse, men ikke blitt møtt med dette (f.eks. i møtet med meg). Disse erfaringene har likevel ikke hatt en utslagsgivende påvirkning på hennes forventninger til andre. Ifølge Allison og Fonagy (2016) vil mennesker med lav epistemisk tillit avvise alle tegn på at forventningene de har til andre ikke stemmer, som falske. I tråd med dette tror Elise at jeg faker når jeg sier at det går bra at hun kommer for sent på grunn av kollektivtransporten.

«Hvor kommer tvilen fra?»

«Elises epistemiske mistillit forstyrrer muligheten hennes til å lære av sine interpersonlige erfaringer»

Jeg skjønner at det er svært viktig at jeg klarer å være ærlig i denne situasjonen, jeg kan ikke si at jeg ikke ble skuffet da hun kom for sent. For det er ikke sant, jeg ble litt skuffet. Men, jeg har et sterkt inntrykk av at vi har veldig forskjellige forståelser av min skuffelse. Jeg tenker derfor at det er viktig at jeg deler min erfaring med henne. Jeg forteller at jeg ble litt skuffet da hun kom for sent, men at skuffelsen min ikke handlet om noe hun hadde gjort – men om det faktum at vi mistet tid sammen – og at det ikke ville ha noen negative konsekvenser for vår relasjon. Elise svarer:

- Det er ikke et alternativ i mitt hode – det er fordi jeg har gjort noe galt, at du blir skuffet, og så blir du skuffet over meg, ikke for at vi ikke får hatt hele timen sammen. Og så sitter jeg og tenker: Hvorfor tror jeg ikke på dine følelser? Hvorfor tror jeg ikke på det når du sier det ...? Og så begynner jeg å tenke: Hvor har jeg det fra da? Fordi jeg tenker at du gir ganske tydelige signaler på at du synes det er hyggelig når vi snakker sammen – og at det går greit hvis jeg for eksempel kommer for sent – så hvor kommer da den tvilen fra, som jeg har på generell basis?

Jeg ser at Elise blir forvirret når vi snakker om dette; hun bemerker at det virker som at jeg trives sammen med henne – og at jeg verken uttrykker sinne eller skuffelse når hun kommer for sent. Likevel tviler hun på sannhetsgehalten i det jeg sier. Dette er en tvil hun ikke bare har overfor meg, men også utenfor terapirommet. Elise har med andre ord lav epistemisk tillit. Følgelig blir alle situasjoner der hennes (negative) forventninger kunne blitt avkreftet, avvist som unntak eller fake. På denne måten opprettholdes mistilliten.

Korrigerende erfaringer?

I løpet av samtalene våre har jeg fått et inntrykk av at Elise har vært så overbevist om at forestillingene hennes stemmer (om at andre vil reagere med sinne og/eller skuffelse), at hun har blitt overveldet av sine egne reaksjoner i mange situasjoner – og følgelig ikke har registrert det når de ikke har blitt bekreftet. Jeg bestemmer meg for å utforske dette nærmere:

- Jeg skulle tro at din forventning om at andre skal bli skuffet eller sinte, ofte ikke har blitt bekreftet – men at kanskje din forventning om og frykt for en slik reaksjon er så sterk at den har overskygget – sånn at du ikke har fått en læring av det?

- Ja. Jeg husker en episode på skolen – da jeg hadde glemt kalkulatoren og hulket resten av mattetimen – da husker jeg at læreren hadde en helt annen reaksjon enn hva jeg hadde forventet. Hun sa: «Men dette går fint.» Men det er ikke det jeg husker fra den episoden! Det jeg husker er den ekstreme frykten idet jeg gikk opp til henne for å fortelle at jeg hadde glemt den – det var så ille at jeg hulket i et fullt klasserom.

- Ikke sant, så det er det du lærte av det; du gjorde en «feil» og konsekvensen var kjip og vond og sterk og synlig for alle. Og jeg tipper at det er veldig mange episoder der du ikke har blitt møtt med det du forventer, men at disse erfaringene likevel ikke har endret dine forventninger.

- Nei. Det er mer lettelse; overraskelse nesten. Det er det jeg tenker; at jeg ble overrasket. Nå blir jeg ikke så overrasket hvis jeg havner i sånne situasjoner lenger, jeg blir mer lettet. Jeg blir lettet og tenker at jeg slapp worst case scenario – men jeg tenker ikke at det er sånn det skal være. Jeg tenker at det er et unntak.

Elises epistemiske mistillit forstyrrer muligheten hennes til å lære av sine interpersonlige erfaringer. Etersom hun ikke tror på sannhetsgehalten i det hun opplever i møtet med andre, opprettholdes de negative forventningene, og alle potensielt korrigerende relasjonelle/emosjonelle erfaringer (se Ekroll & Rønnestad, 2017) – der andre ikke reagerer med sterkt sinne/skuffelse, både i og utenfor terapirommet – har ingen effekt. Et sentralt spørsmål er følgelig: Hvordan kan jeg fasilitere epistemisk tillit (eller følt sannhet) hos Elise?

Hvordan fremme tillit?

Da Elise måtte avlyse timen vår fordi hun skulle operere ut en visdomstann, og jeg sa at jeg ville fortelle henne hvordan jeg faktisk reagerte, var hun veldig redd for at jeg skulle være skuffet. Sannheten er at jeg ble skuffet. Jeg syntes derfor det var utfordrende å ordlegge meg, der og da, om denne skuffelsen, på en slik måte at det ble forstått «riktig», samtidig som jeg opplevde at det var viktig å gi henne – og selvfølgelig være ærlig om – min reaksjon. Jeg sa følgende:

Det jeg tenkte da jeg fikk mailen din, var ikke: «Du skulle kommet likevel», men: «Jeg håper hun er i form igjen til neste time». Men så, ehm ... selvfølgelig, det du hadde rett i ... for jeg må jo være ærlig ... jeg synes jo selvfølgelig at det var dumt. Jeg synes jo det er fint å møtes hver uke, og nå har det vært litt ferie og sykdom.

Ettersom jeg visste at Elise var spesielt var for å vekke skuffelse hos andre, var det viktig for meg å utforske hennes opplevelse av at jeg uttrykte nettopp dette:

- *Hvordan var det for deg å høre at jeg synes at det var dumt?*

- *Jeg skjønner hva du mener.*

- *Og kjenner du hva jeg mener?*

- *Ja, det gjør jeg, fordi nå ser jeg at du tenker veldig over hvilke ord du bruker, sånn at jeg ikke skal tolke det feil (ler) ja – fordi – jeg er enig i at det er dumt – og du klarer å si det til meg nå, og jeg klarer å stole på at du tenker at det er tingen som er dumt, ikke jeg, ikke min handling.*

Elise merker seg at jeg veier mine ord nøye når jeg skal fortelle hvordan jeg opplevde mailen hennes. En slik nøling kan selvsagt bli oppfattet som at jeg prøver å finne på noe – altså det kan vekke en følelse av at jeg ikke snakker sant – men, kanskje som følge av vår gode relasjon, tolker hun meg ikke dithen. Elise sier at hun tror på meg når jeg forteller at jeg ble skuffet over at hun måtte avlyse timen, men at dette ikke handlet om en «feil» hun hadde gjort, men heller det faktum at vi mistet tid sammen. Dette tenker jeg var et lite, men viktig skritt på veien mot økt epistemisk tillit. Videre tror jeg at når Elise gradvis skjønner at de negative forventningene hun har til andre, ikke nødvendigvis alltid stemmer, vil dette føre til at hun ikke lenger blir så overveldet av sin egen reaksjon (frykt/skam/skyld) når hun tror at hun kan ha gjort noe «feil». Dette igjen vil gjøre det mulig for henne å fange og utfordre forestillingene sine i interaksjonen med andre (dvs. vurdere i hvilken grad forventningene hennes blir bekreftet eller avkreftet), som så vil bidra til å fremme tilliten hennes til andre.

Avsluttende kommentar

Ifølge Allison og Fonagy (2016) er erfaringen med å forstå og bli kjent med seg selv i terapi ikke et mål i seg selv, men tilliten som ligger til grunn for denne erfaringen – i møtet med terapeuten – er svært viktig, fordi den åpner opp for at klienten kan lære om sin sosiale verden og finne bedre måter å leve i den på. Derfor er et viktig mål i terapien nettopp å fasilitere epistemisk tillit, som igjen kan tillate sosial læring (dvs. at klienten kan lære av sine mellommenneskelige erfaringer). Når vi blir mer åpne for å ta imot kunnskap fra omgivelsene våre, vil vi kunne navigere i det sosiale landskapet på nye, gjerne mer adaptive måter.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 2, 2021, side 118-123

TEKST

Kristin Alve Glad, stipendiat ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) og privatpraktiserende psykolog

KONTAKT: k.a.glad@nkvts.no

ILLUSTRASJON

+ Vis referanser

Fonagy, P. & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. (3), 372-380. <https://doi.org/10.1037/a0036505>

Allison, E. & Fonagy, P. (2016). When is truth relevant? , 275-303. <https://doi.org/10.1002/psaq.12074>

Ekroll, V.B., & Rønnestad, M.H. (2017). Process and changes experienced by clients during and after naturalistic good-outcome therapies conducted by experienced psychotherapists. (4), 450-468. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1119326>

Binder, P.E. (2006). Før og nå - forståelsen av overføring i den relasjonelle psykoanalysen. (9), 917-924.

Gill, M. (1982). . International University Press.

Gullestad, S.K. (2006). Arven fra Freud. , 317-330. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3053-2006-04-03>

Kahn, M. (1997). : . W. H. Freeman & Company.